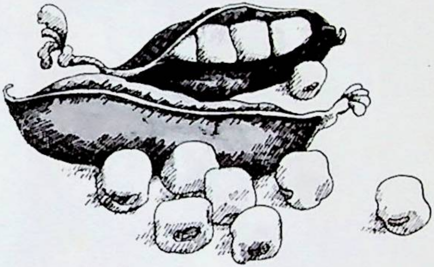
avontuurlijk zijn.

Vlekkeloze witte bonen, óók in tomatensaus. Knappe kapucijners. En beste bruine bonen. Die gewoon wachten op avontuurlijke recepten. Uit 't oude Europa. Of van schrandere scheepskoks, die 'n maaltijd wisten te versieren door het experimenteren met de vrij eentonige scheepsvoorraden van vroeger.



Vroeger. De 16e eeuw. De opkomst van de scheepvaart. De ontdekking van nieuwe werelddelen en oude culturen. Waaraan we behalve veel nieuwe peulvruchten óók 'n aantal schitterende recepten danken. Recepten waarbij men een soort zesde zintuig moet hebben gehad voor de juiste voedingswaarde. Al met al avontuurlijk genoeg om het eens te proberen. Gaat u mee.

HAK

Varkenshaasje Bretonne.

Bretagne. Een ander stukje Frankrijk. De onverzettelijkheid der oude Kelten is er vermengd met 't Franse esprit. 'n Stoere boerse Bretonse schotel is dan ook een lekkernij waar zelfs de meest verwende gourmet geen nee tegen zegt.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - 1 varkenshaasje van 200 gr - 100 gr champignons - 50 gr doorregen gerookt spek - 1 takje peterselie - ui - 50 gr boter - zout - peper.

De witte bonen in tomatensaus verwarmen en in een vuurvaste schotel doen. Het varkenshaasje licht zouten en met wat peper bestrooien. Daarna bruin en gaar bakken en in schijfjes snijden van 1 cm. Vervolgens de gesnipperde ui, het in reepjes gesnede spek en de champignons bakken. 't I plakjes gesneden varkenshaasje op d witte bonen leggen. Vervolgens h garnituur van ui, spek en champigno over 't vlees strooien en afmaken m wat fijn gehakte peterselie.

Kalfslever chez soi.

De Franse keuken wordt niet voor niets geroemd door smulpapen over de hele wereld. Zelfs een bonengerecht wordt door speelse fantasie een exquise schotel voor fijnproevers.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - 2 kleine stevige appels - 200 gr kalfslever (2 plakken van ca. 100 gr) - 50 gr dun gesneden bacon - 100 gr uien - 25 gr rozijnen - 25 gr suiker - een weinig kaneel - 75 gr boter.

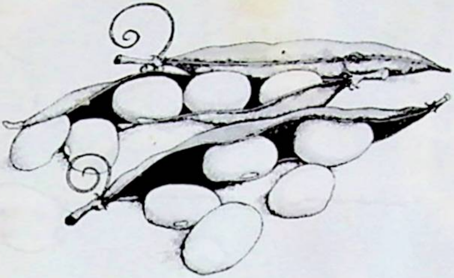
Het klokhuis uit de appels boren en deze vullen met een mengsel van 25 gr boter, 25 gr suiker, een mespuntje kaneel en de gewelde rozijnen. Vervolgens in een matig hete oven bakken tot ze gaar zijn. De kalfslever zacht bakken in de boter. De bacon bakken. De uitjes fijn snijden en bakken. De witte bonen in een vuurvaste schaal verwarmen. Hierop de lever, bacon en uitjes garneren. Gepofte appels apart serveren.

Funny tunny.

Als 'n butler uit de plooi komt, wil dat wel wat zeggen. Als 'n tonijnschotel hem de kreet "funny tunny" ontlokt, moet het toch wel iets bijzonders zijn. 't Gebeurde bij deze feestelijke schotel.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - 2 hard gekookte eieren - 1 klein blikje tonijn - 1 eetlepel gehakte kappertjes - 'n halve zak potato chips.
De saus: 15 gr boter - 15 gr bloem - 0,5 l melk - 50 gr gemalen kaas - 1 theelepel mosterd - peper - zout.

Het maken van de kaassaus:
smelt 15 gr boter en voeg roerend 15 gr bloem toe. Voeg geleidelijk al roerend de halve liter melk toe. Breng het sausje aan de kook en laat het enkele minuten indikken. Voeg de 50 gr gemalen kaas toe met een theelepel mosterd. Peper en zout naar smaak toevoegen. Blijf roeren tot de kaas geheel is opgelost in de saus.
Doe de bonen in een hoge vuurvaste schaal. Snij de eieren in vieren. Verdeel de tonijn in kleine stukjes door de kaassaus en voeg de kappertjes en eieren toe. Giet de saus over de bonen en bedek het geheel met potato chips. Plaats de schotel gedurende 15-20 minuten in de oven (250 ° C) stand 6.



Pasta I Fazol.

Macaroni zoals u het niet kent. 'n Kostelijke schotel uit het stoere ongerepte Dalmatië.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - boter - uitjes - 1 teentje knoflook - peterselie - 4 ons ham - paprika - zout - 250 gr macaroni - 150 gr parmezaanse kaas.

Kook de macaroni op de gebruikelijke manier. Bak de dobbelsteentjes ham licht in de boter. Voeg daarbij de stuk gesneden uitjes, knoflook, peterselie en paprika. Met wat zout op smaak brengen. Roer de macaroni er vervolgens doorheen en daarna de witte bonen in tomatensaus. Verwarm het geheel door en door. Even voor het opdienen de parmezaanse kaas er overheen strooien.

Witte bonen Espagnole.

De naam spreekt voor zich. En misschien heeft u ze zelf al eens geproefd. Ergens op het Iberische schiereiland. De zongebruinde vissers eten het. En uw eigen waterfietsen-verhuurder. Een eenvoudige schotel. Maar geweldig lekker. Door de uitgekiende samenstelling en de zorg die er aan is besteed.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - 2 uien - teentje knoflook - 2 paprika's - 4 tomaten - laurierblad - 2 eetlepels olijfolie - water - peper - zout - peterselie.

Paprika's en ringen uien fruiten in twee lepels olijfolie. Toevoegen een lepel water, peper, wat zout, laurierblad en een teentje knoflook. Zorg ervoor, dat de paprika's goed gaar smoren. Daarna de witte bonen in tomatensaus er voorzichtig doorheen roeren. Bestrooien met peterselie en afmaken met plakken tomaat.

Cocido.

U vindt dit gerecht zowel in het ruige Baskenland als in het romantische, ongeremde Andalusië. Waarbij kleine variaties mogelijk zijn. De lekkerste en misschien de meest voorkomende is deze Cocido.

1 pot Hak witte bonen - kleine pot Hak worteltjes - ca. 1 1/2 liter bouillon - 8 aardappelen - 2 preien - 150 gr ham - 1 blikje gehaktballetjes - zout - peper - ca. 20 gr maïzena.

Breng de bouillon aan de kook en doe er de aardappels bij. Daarna de prei. Na ca. 1/2 uur bonen en worteltjes toevoegen, alsmede de stukjes ham, gehaktballetjes, zout en peper. Alles goed doorroeren en verwarmen. De massa met een schuimspaan op een schotel scheppen, het overgebleven vocht binden met maïzena. En over de Cocido gieten. Heet serveren.

Ham Hawaï Speciale.

Wat kun je anders van paradijselijk Hawaï verwachten, dan 'n gerecht waardoor je in de verleiding komt. Om er erg veel van te eten.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - 50 gr boter - 2 plakken ham van ca.75 gr en 4 mm dik - 30 gr tomatenketchup - 1 eiwit - 2 schijven ananas - paneermeel.

Vermeng de tomatenketchup met het losgeklopte eiwit. Haal de plakken ham door dit mengsel, daarna door het paneermeel. Bak ze in een braadpan goudgeel. De schijven ananas meebakken. Verwarm de witte bonen in tomatensaus en doe ze op een vuurvaste schotel. Hierop de gebakken ham en ananas garneren. En zo serveren.

Witte bonen van de kluizenaar.

Aan de vindingrijkheid van 'n eenzaam filosoof in zijn Hermitage in 't Franse hooggebergte danken wij deze witte bonenschotel.

1 pot Hak witte bonen - 1 uitje - wat knoflook - boter - 2 dl melk - 2 dl bouillon - 250 gr mager spek of salami.

Van bouillon, melk, wat boter en bloem een saus maken. Het vocht van de pot witte bonen kan bij de saus worden gebruikt. Het spek bakken, ui en knoflook even mee laten fruiten. Voeg de witte bonen bij het spek. Laat het geheel goed warm worden.
Schep een deel van de saus over de bonen; serveer het overige in een kom erbij.

Tavce.

In Macedonië betekent Tavce letterlijk kleine casserole. Klein maar verrukkelijk is het een gebakken bonenspecialiteit uit de Macedonische keuken.

1 pot Hak witte bonen - 250 gr uien - 250 gr mager spek - boter - meel - melk - paprika - rode pepertjes - laurierblaadjes - zout - witte peper - 4 suikerklontjes - wijnazijn - eigeel - paneermeel.

Laat de fijngesneden uien stoven in boter tot ze glazig zijn. Met wat meel bestrooien en onder voortdurend roeren aanlengen met kokende melk tot een dik glad mengsel ontstaat. Nog 5 min. op een zacht vuurtje laten doorkoken. De kruiden met wat zout, witte peper, 4 even in een pan gebruinde suikerklontjes en een scheutje wijnazijn toevoegen. Van het vuur af met een eigeel vermengen. Alles goed door elkaar kloppen. Het mager spek in plakken snijden en bakken. Nu in een vuurvaste schotel afwisselend witte bonen, uiensaus en plakken mager spek leggen. Bedekken met klontjes boter en paneermeel en in de oven gratineren.

Zomercassoulet Dordogne.

'n Zomerbonenstoofpot. Maar waarom zou je 'm niet in de winter eten? Niemand die 't u kwalijk neemt. 't Is toch héérlijk. Herinneringen komen bij je op. Bij het opsnuiven van die geur. Bij die lichte prikkeling op je tong. En je voelt je even in zuidelijker streken.

1 pot Hak witte bonen - 400 gr verse worst (saucijsjes) - 50 gr olijfolie - 1 ferme ui - teentje knoflook - ca. 1/2 dl rode wijn - 4 aardappelen - ca. 3 dl bouillon - zout - peper - tijm - stokbrood.

De verse worst paneren. Daarna in de hete olie dichtschroeien en eruit halen. De gesnipperde ui en knoflook aanfruiten. Blussen met wijn. En er in parten gesneden aardappelen aan toevoegen. Alsmede wat bouillon. Na een kwartier koken, de witte bonen met bonennat en de worst erbij doen. Op smaak brengen met zout, peper en tijm. Serveer gewoon in de pan. En vergeet het stokbrood niet.

Crispy Cauliflower.

'n Smakelijk bloemkoolgerecht dat door de Engelse fine fleur in bloemrijke bewoordingen geprezen werd.

1 pot Hak witte bonen in tomatensaus - 1 gekookte bloemkool - 40 gr boter - 40 gr bloem - 3/4 l melk - 100 gr gemalen kaas - cayenne peper - zout - 1 eetlepel mosterd - 1 beschuit.

Doe de bonen in een vuurvaste schaal. Verdeel de bloemkool in roosjes en leg deze tegen elkaar op de bonen. De saus: smelt 40 gr boter en voeg al roerend 40 gr bloem toe. Geleidelijk al roerend 3/4 l melk toevoegen. 5 minuten doorkoken. Voeg de kaas toe waarvan u 2 eetlepels bewaart. Verhitten tot de kaas is gesmolten. Peper, zout en mosterd naar smaak toevoegen. Giet de saus over de bloemkool. De overgebleven kaas mengen met de fijn gewreven beschuit en dit geheel over de schotel verdelen. Plaats de schotel in de oven gedurende 15 minuten bij 250 ° C. Stand 6.

Viva Mexico.

Verplaatsen we ons even naar 'n Mexicaanse haciënda. Waar we een vorstelijke lunch gebruiken. Er is echte Mexicaanse koffie. Ergens tokkelt 'n gitaar. Uw gastheer offreert u een lichte tintelende wijn en praat zeer onderhoudend over de vele geneugten van zijn Mexico. En u geniet van zijn heerlijke bonensla. Nou ja sla. Tomaten op 'n wel zeer smakelijke en aparte wijze gevuld. Viva Mexico.

1 pot Hak bruine bonen - 1 paprika - 8 grote tomaten - stuk komkommer - 2 ons in blokjes gesneden jonge kaas - 50 gr bacon - mayonaise - peper - zout.

Hol de tomaten uit en bestrooi ze van binnen met peper en zout. Vermeng de bruine bonen, ui, paprika en kaas met mayonaise. Vul de tomaten met dit mengsel. De bacon in stukjes snijden, zacht uitbakken en over de tomaten strooien. Heerlijk bij de lunch met stokbrood.

Chili con carne.

Het nationale Mexicaanse gerecht. 't Wordt meestal gegeten met tortilla's. Waar u ook komt in Mexico, het staat op 't menu. En behoort meestal tot de persoonlijke specialiteiten van de restauranteigenaar. Waar u ook komt, in een groot restaurant in Vera Cruz aan de Golf van Mexico of op die kleine bananenplantage in de buurt van Tehuantepec. 't Is steeds weer verrassend lekker.

1 pot Hak bruine bonen - 6 gehakte tomaten - 4 ons gehakt - 1 theelepel Chilipoeder - 1/2 theelepel oregano - 2 groene paprika's - teentje knoflook - zout.

Bak het gehakt en kruimel het in de braadpan door er steeds met een vork in te roeren. Tomaten en kruiden toevoegen. Een kwartier laten sudderen en daarna de bruine bonen er doorheen doen. Tien minuten voor het opdienen de in stukjes gesneden paprika toevoegen.

Bruine bonen van de wijnboerin.

't Gebeurt in de Provence, de Elzas en Bourgogne. De wijnoogst is binnen. Er is uitbundig feest gevierd. De ranken rusten. En kruipen weg voor een minder mild seizoen. Men schuift wat dichter naar de open haard. En de wijnboerin komt met haar specialiteit.

1 pot Hak bruine bonen - 250 gr magere varkenslapjes - blaadje laurier - takje tijm - teentje knoflook - 1 ui - 40 gr boter - 30 gr bloem - zout - 2 dl bouillon - 1 dl rode wijn.

Varkenslapjes zouten en in de boter bakken. Met de rest van de boter, de bloem, bouillon en de wijn een saus maken. Voeg de bruine bonen met de kruiden bij de varkenslapjes. Laat het geheel goed warm worden en giet er tenslotte de wijnsaus over. Mocht blijken dat er te weinig vocht is, vul dan bij met rode wijn. Bij deze bruine bonen eet u stokbrood om de verrukkelijke saus mee op te dippen.

Puree Peru.

'n Recept dat nog toegeschreven wordt aan de Inca's. Want toen reeds moeten er in wat nu Peru heet veel peulvruchten zijn verwerkt. Niet zo verwonderlijk. Als u bedenkt dat Peru één van die landen is, waar bonen oorspronkelijk vandaan komen. Denk maar aan Lima-bonen. Toen dan ook steeds meer gebieden in de nieuwe wereld werden ontdekt, brachten ontdekkingsreizigers dit recept mee.

1 pot Hak bruine bonen - 1 kop gehakte ui - 4 eetlepels boter - 4 eetlepels gehakte peterselie - 1 theelepel zout.

Fruit de uitjes 10 minuten lang in de boter. Druk de bonen door een grove zeef of door een pureemolen. Doe de gefruite ui (op 4 eetlepels na) en 2 eetlepels peterselie erbij. Klop dit dan goed door elkaar en schep het in een ondiepe vuurvaste schaal. Bedek 't met de rest van de gefruite uien. Zet de schaal even in een matig warme oven. Strooi de rest van de peterselie er overheen voor het opdienen.

B.B. met R.

Zo genoemd in Suriname. Weet u 't nog Max Woiski. B.B. met R. - dat is bruine bonen met rijst. 't Wordt trouwens veel gegeten in het hele Caraïbische gebied. Zij het onder andere namen. Zoals Cuba. Daar heten ze Moors and Christians. 'n Merkwaardige sprong in de geschiedenis.

1 pot Hak bruine bonen - 200 gr rijst - 400 gr in blokjes gesneden varkensvlees - 2 uien - 50 gr boter - 7 eetlepels bloem - zout - 1/2 theelepel kerrie.

Rijst gaar koken in water en zout. Gesnipperde ui met vlees in boter bruinbakken. Kerrie toevoegen. Pot bruine bonen uit laten lekken. Om dit te vergemakkelijken, kunt u 't beste de pot bruine bonen even voorverwarmen in warm water. Het vocht van de bruine bonen bij het vlees doen en binden met aangemengde bloem. De bruine bonen erdoor roeren en goed verwarmen. Serveren bij de rijst.

Hubertusbonen.

Honden blaffen uitgelaten. Jachtverhalen gaan van mond tot mond. 'n Kruik met 'n gekruid drankje doet de ronde. Jagen maakt dorstig. En hongerig. 'n Stevige eerlijke hap doet 't dan uitstekend.

1 pot Hak bruine bonen - 1 pot Hak appelmoes - 1 kg aardappelen - uienringen - melk - paneermeel - 40 gr boter - zout - nootmuskaat.

Fruit de uienringen. En kook aardappelen. Maak hiervan eventueel met het bonennat aangevuld met melk en nootmuskaat een stijve puree.
Doe puree, bruine bonen, uienringen en appelmoes laag om laag in een beboterde vuurvaste schaal. De bovenste laag moet puree zijn. Doe hierop wat klontjes boter en paneermeel en laat 't geheel in een hete oven of gesloten op 't vuur een bruin korstje krijgen.

Pabellon criollo.

'n Feestelijk gerecht. Geserveerd tussen de opwindende klanken van 't wilde, ongeremde Zuidamerikaanse carnaval. Vlees in tomatensaus met bruine bonen, rijst en bananen. Pabellon criollo.

De bonen:
1 pot Hak bruine bonen - 2 eetlepels olijfolie - 1 kleine, fijngesneden groene peper - 2 eetlepels fijngehakte uien - 1/2 theelepeltje fijngewreven knoflook - 3 verse takjes koriander - 1 theelepel zout.

Zet de bonen op 'n laag pitje. Verhit 2 eetlepels olie in een zware koekepan. Voeg hierbij groene peper, ui en knoflook. Laat dat 3 minuten onder voortdurend roeren bakken. Voeg het mengsel bij de bonen. Doe er koriander bij en laat het geheel goed warm worden. Leg een deksel op de pan en neem 'm van het vuur.

Vlees en saus:
1 kg magere osselende of 'n biefstuk van 1 1/2 cm dik - 5 eetlepels olijfolie - 4 grof gehakte uien - 6 tomaten zonder schil of zaad, grof gesneden of Italiaanse tomaten uit blik - 1/2 theelepel gemalen komijnzaadjes - 1 theelepel zout.

Sla de bladzij om.

Zet de grill op de hoogste stand en rooster lende of biefstuk, 10 cm onder de hittebron, gedurende 5 minuten aan weerszijden. Let op, dat het vlees niet verbrandt en regel de temperatuur hiernaar. Na 5 minuten moet het vlees net niet gaar zijn. Snijd of trek het vlees in stukjes van 1/2 cm breed en 1 cm lang. Verhit de olie op matig vuur, voeg er uien, zout en knoflook bij en laat ze ca. 5 minuten onder af en toe roeren bakken. Als de uien zacht en glazig zijn, maar niet bruin, gaan de tomaten, de komijn en 1 theelepel zout erbij. Draai de vlam zo klein mogelijk en laat de inhoud van de pan 30 minuten doorkoken. Roer er af en toe door, tot het vocht van de tomaten verdampt is en de saus er uitziet als een dikke puree. Doe hier de stukjes vlees in, roer ze goed door de saus, leg een deksel op de pan en neem hem van het vuur.

De rijst:
4 eetlepels olijfolie - 1/2 grote ui - 1/2 grote rode paprika, van zaad en zaadlijsten ontdaan, in één stuk - 450 gr ongekookte rijst - 1 liter kokend water - 2 eetlepels zout.

Verwarm de oven tot 125 °. Verhit de olie op matig vuur, tot er een lichte damp afslaat. Doe dan de ui en het stuk paprika erin en laat ze 5 minuten, ze telkens omdraaiend, kleur krijgen. Voeg de rijst toe en roer het 2 à 3 minuten zonder onderbreking door, tot alle korrels met olie zijn bedekt. Laat de rijst niet aanbranden. Giet het kokende water over de rijst, doe het zout erin en laat het aan de kook komen. Roer een of twee keer door, leg dan een deksel op de pan en draai de vlam zo laag mogelijk. Laat alles 20 minuten inkoken of zolang, tot de rijst gaar is en alle vloeistof heeft geabsorbeerd. Neem de deksel van de pan en haal er de ui en de paprika uit. Drapeer een keukendoek over de casserole en houd de rijst warm in een lauwe oven.

De bananen:
8 eetlepels plantaardige olie - 2 grote, niet al te rijpe bananen zonder schil, doormidden gesneden in de lengte in 6 of 8 plakken verdeeld.

Verhit de plantaardige olie in een koekepan op een matige vlam. Leg hier de bananenschijven in en laat deze aan beide zijden 2 of 3 minuten bakken, tot zij zacht zijn en goudbruin.

Zet vlees en bonen nog even op een laag pitje, lang genoeg om ze door en door te verhitten. Leg het vlees in het midden van 'n verwarmde schotel. Spreid er beurtelings rijst en bonen omheen. Garneer met gebakken bananen en dien dadelijk op.

Kapiteinskost.

Dat de merkwaardigste kapucijnergerechten iets te maken hebben met de scheepvaart is niet vreemd. Immers kapucijners of grauwe erwten waren vroeger altijd een hoofdbestanddeel van de voedselvoorraad op de schepen. Reeds in 1654 prijken er "bakken kapucijners" op het scheepsmenu. Omdat ze zo voedzaam zijn en makkelijk houdbaar op de lange reizen. Dat men met beperkte middelen aan boord en met een behoorlijke dosis fantasie toch een smakelijke eiwitrijke schotel wist te maken, bewijst deze originele Kapiteinskost.

1 pot Hak kapucijners - 250 gr speklapjes - nootmuskaat - boter - 30 gr bloem - water - ca. 3 eetlepels mosterd - aroma - peper - zout.

Bestrooi de lapjes met nootmuskaat en bak ze aan weerszijden mooi bruin. Maak de kapucijners warm. Giet het vocht af in een litermaat en vul het, indien nodig, aan met water tot 4 dl. Neem het vlees uit de pan, doe hier nog twee eetlepels boter bij en roer er, zodra het schuim wegtrekt, de 4 eetlepels bloem bij. Laat het geheel kastanjekleurig worden en maak er met het kapucijnernat een gebonden saus van. Roer hier de mosterd doorheen. En naar smaak aroma, peper en zout. De saus moet pikant zijn. Dien het vlees, de kapucijners en de mosterdsaus apart op. Of snijd het vlees in dobbelstenen en roer ze met de saus door de kapucijners. In 't laatste geval de stoofschotel nog goed warm maken voor 't opdienen.

Fave Stufate.

'n Zonnig maal uit zonnig Italië. Iedere streek heeft zijn eigen varianten hierop. Wij werden getroffen door de verrukkelijke eenvoud uit de ruige streken ten zuiden van Napels.

1 pot Hak bruine bonen - 4 plakken ham (ca. 300 gr) - 50 gr boter - 2 uien - klein kropje stoofsla - water - zout - peper.

De plakken ham in de boter aanbraden, eruit halen en laten uitlekken. In de pan nu de gesnipperde uien aanfruiten, de gesneden stoofsla erbij, de bonen met bonennat en indien nodig wat water toevoegen, op smaak brengen met zout en peper. En laten sudderen. Na een kwartier de ham toevoegen en nog even doorwarmen.

Hellevoetse Raasdonders.

In de vroegere bakermat van de braniekragen, Hellevoetsluis, zou dit gerecht ontstaan zijn. Althans zo wil 'n hardnekkig gerucht. We hielden er in elk geval een wat wonderlijke, maar toch razend lekkere schotel aan over.

1 pot Hak kapucijners - 200 gr gehakt - 150 gr gesneden ham - boter - 1 potje piccalilly - ui - laurier - kruidnagelen - aroma - sambal - ketjap - mayonaise - peper - zout.

Zet de kapucijners op een laag pitje. Voeg er ui, laurier, kruidnagel, aroma en wat peper aan toe. Maak van het gehakt kleine balletjes en bak deze in wat boter lekker bruin. Roer de gehaktballetjes door de kapucijners.
Doe tussen elk plakje ham een schepje piccalilly en rol de ham op. Voeg bij de kapucijners naar smaak nog wat sambal, aroma of ketjap. Indien nodig op smaak afmaken met peper en zout. Leg de hamrolletjes op de kapucijnerschotel en garneer deze met mayonaise.

Nooitgedacht.

Het verhaal gaat, dat we deze lekkernij danken aan de scheepskok van een Oostindiëvaarder. Heel toevallig eigenlijk. Door z'n experimenten met de scheepsvoorraad kapucijners en spek en vreemde inlandse ingrediënten ontstond er 'n wonderlijk lekker en pittig gerecht, dat gretig aftrek vond. En in dit tropische eilandenrijk nog steeds in trek is.

1 pot Hak kapucijners - 100 gr gedroogde sajoeran kering of bamboe (bami- of nasi-groenten) - 300 gr dobbelsteentjes vet rookspek - 2 flinke uien - 200 gr macaronivlees (klein gesneden vleeswarenresten) of varkenspoelet - teentje knoflook - 1/2 theelepel sambal - 1 theelepel gemberpoeder - 1/2 theelepeltje kerrie - aroma - peper - zout.

Week de gedroogde groente volgens de gebruiksaanwijzing tenminste 20 minuten in 5 dl warm water. Bak het spek langzaam uit in de vleespan met het gas op een lage stand. Fruit er daarna de gesnipperde uien goudgeel in. Doe het vlees in de pan en bak het even mee. Voeg gekneusde knoflook, kruiden, aroma, peper en zout toe. Laat de gedroogde groente goed uitlekken. Roer daarna de groente en de kapucijners met kapucijnernat door de inhoud van de vleespan. Sluit de pan en laat het gerecht in 20 minuten langzaam goed van smaak en warm worden. Proef of de smaak nog correctie nodig heeft en dien het gerecht op met een sla van andijvie, witlof, tomaten en/of kropsla en per persoon een spiegelei met een gebakken banaan.

Hak zorgt goed voor de lekkerbekken:

Hak weet wat lekker eten is. Dat ziet u aan de recepten. Dat ziet u aan 't Hak assortiment. Want Hak heeft naast haar kloeke peulvruchten nog tal van andere groenten achter glas. Met zorg uitgezocht en bereid.

Zó klaar voor honderden andere speelse en exotische gerechten.

Beste bietjes bijvoorbeeld.
Of heldere doppers.
Of zachte snijbonen.
Of smakelijke spruiten.
Of kruidige rode kool.
Of lekkere zuurkool.
Of zacht-zoete worteltjes.
Of malse andijvie.
Of stevige boerenkool.
Of...

Ach, je kan het zo lekker niet bedenken of Hak heeft 't.